



**PENINGKATAN KESADARAN DIRI (*SELF AWARENESS*) PADA  
PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP PENGGUNAAN  
SEPEDA MOTOR MELALUI KONSELING RATIONAL  
EMOTIF SMP NEGERI 1 BANDUNGAN  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**TUGAS AKHIR**

Diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh  
**Riski Adhi Nugroho**  
**132015060**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
SALATIGA  
2018**



### PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riski Adhi Nugroho

NIM : 132015060

Email : adhiriski860@gmail.com

Fakultas : FKIP

Program Studi : BIMBINGAN KONSELING

Judul tugas akhir : PENINGKATAN KESADARAN DIRI (*SELF AWARENESS*) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP PENGGUNAAN SEPEDA MOTOR MELALUI KONSELING *RATIONAL EMOTIF* SMP NEGERI 1 BANDUNGAN TAHUN AJARAN 2018/2019

Pembimbing : 1. Yustinus Windrawanto, S.Pd. M.Pd

2. Dr. Umbu Tagela, M.Si

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 4 Januari 2019



Riski Adhi Nugroho





PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
Jl. Diponegoro 52 – 60 Salatiga 50711  
Jawa Tengah, Indonesia  
Telp. 0298 – 321212, Fax. 0298 321433  
Email: library@adm.uksw.edu ; http://library.uksw.edu

### PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riski Adhi Nugroho

NIM : 132015060

Email : adhiriski860@gmail.com

Fakultas : FKIP

Program Studi : BIMBINGAN KONSELING

Judul tugas akhir : PENINGKATAN KESADARAN DIRI (*SELF AWARENESS*) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAPR PENGGUNAAN SEPEDA MOTOR MELALUI KONSELING *RATIONAL EMOTIF* SMP NEGERI 1 BANDUNGAN TAHUN AJARAN 2018/2019

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif*\* kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☐ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☒ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA\*\*

\* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak *non-eksklusif* kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

\*\* Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 4 Januari 2019

Riski Adhi Nugroho

Mengetahui,

Yustinus Windrawanto, S.Pd.  
M.Pd

Dr. Umbu Tagela, M.Si



UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
Jl. Diponegoro 52-60 Telp. (0298) 321212, Fax. (0298) 321433  
SALATIGA - 50711

Salatiga, 4 Januari 2019

**MEMO**

Kepada : Direktur Perpustakaan  
D a r i : Pembimbing Tugas Akhir  
H a l : Permohonan Tidak *Publish* di Portal Garuda

Dengan hormat,

Melalui memo ini kami sampaikan bahwa mahasiswa BK FKIP berikut ini:

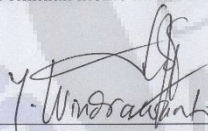
Nama : RISKI ADHI NUGROHO  
NIM : 132015060  
Judul TA :

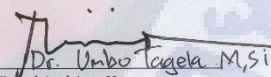
Peningkatan Kesadaran Diri (Self Awareness) Pada Peserta Didik  
Kelas VIII Terhadap Penggunaan Sepeda Motor Melalui Konseling Rational  
Emotif SMP Negeri 1 Bandungan.

Terkait dengan judul Tugas Akhir atas nama mahasiswa tersebut diatas, yang bersangkutan tidak diijinkan *publish* di aplikasi *repository* perpustakaan UKSW / Portal Garuda, karena sudah di-*publish* di jurnal luar lingkungan UKSW (Jurnal Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan) yang diterbitkan Universitas Pendidikan Ganesha

Demikian memo ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,

  
Pembimbing I

  
Pembimbing II

Mengetahui,

1956  
Setyorini, M.Pd.  
Kaprodi BK



**LEMBAR PENGESAHAN**

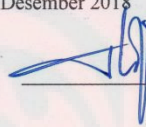
**PENINGKATAN KESADARAN DIRI (*SELF AWARENESS*) PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VIII TERHADAP PENGGUNAAN SEPEDA MOTOR MELALUI  
KONSELING *RATIONAL EMOTIF* SMP NEGERI 1 BANDUNGAN  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh

**Riski Adhi Nugroho**  
**132015060**

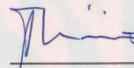
Tugas Akhir ini telah melalui proses peninjauan ulang  
pada tanggal 13 Desember 2018

Yustinus Windrawanto, S.Pd. M.Pd.  
Pembimbing I




13/12/2018

Dr. Umbu Tagela, M.Si.  
Pembimbing II



13/12/2018

Setyorini, M.Pd.  
Peninjau Ulang



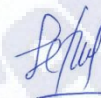
13/12/2018

Mengesahkan,

1956



Wahyudi, S.Pd. M.Pd.  
Plh Dekan FKIP UKSW



Setyorini, M.Pd.  
Kaprodi BK

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**“LAKUKANLAH SEKARANG SEBISA MU, ATAU TIDAK  
SELAMANYA”**

**“JANGAN TUNGGU WAKTU MENGEJARMU, TAPI KEJARLAH  
WAKTU ITU UNTUK KEHIDUPANMU”**

**Tugas Akhir ini Aku Persembahkan untuk:**

**Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan kasih  
sayang serta dukungan baik materi maupun non materi.**



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya karena anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir ini.

Penulisan skripsi ini tidak akan terwujud dengan baik tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan kepada :

1. Wahyudi, S.Pd, M.Pd, Plh Dekan FKIP – UKSW Salatiga yang telah memberikan izin sehingga penulis dapat melakukan penelitian ini.
2. Yustinus Windrawanto, S.Pd, M.Pd, pembimbing I yang dengan sabar membimbing peneliti dalam penulisan tugas akhir dari awal hingga akhir penulisan tugas akhir ini.
3. Dr. Umbu Tagela, M.Si, pembimbing II yang dengan sabar membimbing peneliti dalam penulisan tugas akhir dari awal hingga akhir penulisan tugas akhir ini.
4. Kepala SMP Negeri 1 Bandungan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian di kelas VIII SMP Negeri 1 Bandungan dari awal hingga akhir penulisan tugas akhir ini.
5. Dosen BK - FKIP – UKSW Salatiga yang telah banyak mendidik dan mengajar penulis selama kuliah.
6. Mahasiswa BK - FKIP – UKSW Salatiga pada umumnya dan pada khususnya angkatan 2015.

7. Bapak dan Ibu, serta Kakak dan Adik tercinta yang telah memberikan dukungan baik moral, material serta spiritual kepada penulis selama penulisan tugas akhir ini.
8. Semua keluarga dan saudara yang dekat maupun jauh yang telah banyak mendukung baik moral, material serta spiritual kepada penulis selama penulisan tugas akhir.
9. Teman-temanku Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2015 (Galuh Oktariani, Akbar Nur Bayu , Raditya Angga, Thomas Aji) dan teman-teman satu perjuangan lainnya yang tidak dapat saya sebutkan, telah memberikan dukungan penulis dalam penulisan skripsi ini.
10. Pihak-pihak yang tidak dapat saya sebutkan, yang telah banyak membantu baik dari persiapan sampai dengan akhir penulisan skripsi ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak dan para pembaca.

Salatiga, Desember 2018

Penulis



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI .....	iii
ABSTRAK .....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.5. Sistematika Penulisan Skripsi.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1. Pengertian <i>Self Awareness</i> .....	8
2.1.1. Sumber <i>Self Awareness</i> .....	8
2.2. Cara Mengembangkan dan Meningkatkan <i>Self Awareness</i> .....	11
2.2.1. Cara Mengembangkan <i>Self Awareness</i> .....	11
2.3. Manfaat <i>Self Awareness</i> .....	12
2.4. Peraturan Untuk Pengendara Sepeda Motor.....	13
2.5. Layanan Konseling Kelompok Rational Emotif.....	15
2.5.1. Pengertian Konseling Kelompok.....	15
2.5.2. Terapi Rational Emotif.....	16
2.5.2.1. Pengertian Terapi Rational Emotif.....	16

2.5.3. Tujuan Terapi Rational Emotif.....	17
2.5.4. Peran Konselor.....	17
2.5.5. Teknik dan Prosedur Utama Terapi Rational Emotif.....	19
2.6. Penelitian Relevan.....	21
2.7. Hipotesis.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
3.1. Jenis penelitian.....	24
3.2. Tempat dan Waktu.....	25
3.3. Variabel Penelitian.....	25
3.4. Populasi dan Sampel.....	25
3.5. Definisi Operasional.....	26
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.7 Uji Coba Instrumen.....	34
3.8. Teknis Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
4.1. Gambaran Subjek Penelitian.....	36
4.2. Eksperimen.....	37
4.3. Analisis Data.....	41
4.4. Uji Hipotesis.....	44
4.5. Pembahasan.....	44
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>48</b>
5.1. Kesimpulan.....	49
5.2. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA.....	50
---------------------	----

LAMPIRAN





## ABSTRAK

Riski Adhi Nugroho, 132015060. Desember 2018. Peningkatan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) Pada Peserta Didik Kelas VIII Terhadap Pemakaian Sepeda Motor SMP Negeri 1 Bandungan Melalui Konseling Kelompok Rational Emotif Terapy. Skripsi, Program S1 Bimbingan dan Konseling. FKIP-UKSW. Pembimbing I Yustinus Windrawanto S,Pd, M.Pd, Pembimbing II Dr. Umbu Tagela M.Si.

Kata Kunci: *Tingkat Self Awareness*, Konseling Kelompok Rational Emotive, Penelitian Eksperimen

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk eksperimen yang dilaksanakan pada tanggal 6 November sampai dengan 27 November 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa melalui layanan konseling kelompok rational emotif terapy dapat meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) peserta didik terhadap penggunaan sepeda motor kelas VIII SMP Negeri 1 Bandungan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan Teknik *Purposive Sampling*, dengan jumlah 5 orang peserta didik yang memiliki masalah terhadap kesadaran diri (*self awareness*). Sampel tersebut digunakan sebagai kelompok eksperimen. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran kesadaran diri (*self awareness*) yang merupakan adaptasi dari MAAS yang disusun oleh Brown dan Ryan (2003). Alat ukur ini digunakan untuk mengukur seberapa besar kesadaran diri (*self awareness*) sebagai tahap pretest dan posttest. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon* diolah dengan menggunakan program SPSS for windows versi 16.0. Dari hasil analisis *Wilcoxon* maka diperoleh hasil pada skor Positive Rank pretest 3,00 menjadi 15,00 pada skor rata-rata Mean Rank posttest kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok *rational emotif terapy*. Dengan demikian konseling kelompok rational emotif terapy dapat meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Bandungan. Dengan terjawabnya masalah penelitian maka tujuan penelitian ini dapat tercapai.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Instrumen Skala Kesadaran Diri.....	52
Lampiran 2	Reliabilitas Skala Kesadaran Diri.....	57
Lampiran 3	Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	69
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian.....	63
Lampiran 5	Surat Telah Melakukan Penelitian.....	64
Lampiran 6	Hasil Penelitian.....	65
Lampiran 7	Skor Pretest Kelompok Eksperimen.....	66
Lampiran 8	Skor Posttest Kelompok Eksperimen.....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Experiment Group.....	37
Tabel 3.2 Jumlah Peserta didik kelas VIII E.....	39
Tabel 3.3 Hasil Tingkat Kesadaran diri kelas VIII E.....	40
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala <i>Self Awareness</i> .....	41
Tabel 4.1 Data Peserta didik Kelompok Eksperimen.....	42
Tabel 4.2 Data Pretest dan Posttest.....	43
Tabel 4.3 Data Hasil pengolahan <i>Wilcoxon</i> .....	44